

Institut d'Educació de l'Ajuntament de Barcelona
Plaça d'Espanya, 5, 08014 Barcelona
Tel. 93 402 36 63
imebatencio@mail.bcn.es
www.bcn.es/educacio

Il·lustració: Pablo Prestifilippo



X Audiència Pública als nois i noies de Barcelona
maig 2005

SALUT, BARCELONA!

Propostes per a una millor qualitat de vida

La veu
dels nois
i noies
a la ciutat



Els nois i noies que durant el curs 2004-2005
hem participat en la
X Audiència Pública: SALUT, BARCELONA!
Propostes per a una millor qualitat de vida,
volem fer arribar a les autoritats municipals les nostres
idees sobre una Barcelona saludable.

Hem fet una aproximació a les condicions
de salut necessàries per a una bona qualitat
de vida. D'aquestes reflexions han sortit
propostes i idees per poder orientar les accions
municipals que volem.

Hem estructurat el nostre treball
en tres àmbits, tal com ho hem fet a l'escola:

QUEDEM! Addiccions i drogodependències
DÓNA'M UN COP DE MÀ! Sexualitat segura
ANEM A COMPRAR! Alimentació saludable

QUEDEM! Addiccions i drogodependències

En l'àmbit **QUEDEM! Addiccions i drogodependències**, hem fet propostes i reflexions que podem agrupar en tres grans blocs: actitud personal davant el consum de drogues, alternatives al consum i creació d'espais adients per al temps de lleure.

Creiem que les persones s'ho poden passar bé sense consumir alcohol, tabac i altres drogues, però també veiem que per atreure les persones que consumeixen drogues i perquè altres joves no en consumeixin, és important -a més d'estar ben informats dels riscos que comporta prendre'n i de saber quines organitzacions treballen aquest tema- que s'ofereixin alternatives, com ara potenciar l'esport i les activitats de lleure.

Les nostres propostes concretes les agrupem en tres blocs: informació sobre les drogues, mesures per evitar-ne el consum i espais de lleure.

INFORMACIÓ SOBRE LES DROGUES

D'una banda, els nois i noies considerem molt important l'actitud personal quant a la decisió de consumir o no substàncies addictives. En aquest sentit, és necessari que tinguem confiança en nosaltres mateixos per poder ser capaços de dir «sí» o «no», sense que les persones que tinguem al voltant influeixin en la nostra decisió. També és molt important que confiem els uns en els altres i que respectem les decisions individuals sobre aquest tema, tant si coincideixen amb el que nosaltres creiem que està bé com si no. Igualment hem de conèixer quins són els nostres límits i, per això, hem d'estar ben informats respecte a les diferents drogues i els riscos que comporta prendre'n.

Un problema que veiem és que l'alcohol i el tabac també són drogues i, en canvi, al nostre país hi ha fàbriques que en produeixen. Això ens sembla il·lògic, però ja sabem que no podem proposar que les tanquin perquè molta gent es quedaria sense feina. Hi hem donat moltes voltes, però no hem pogut trobar-hi una solució ni una proposta concreta. Tot i així, creiem que les institucions haurien de reflexionar sobre aquesta qüestió.

Volem que la informació sobre les drogues que ens arribi des de qualsevol mitjà sigui:

- clara i fàcil d'entendre i, si cal, fer-la per franges d'edat, perquè de vegades els més petits no entenem el missatge dels anuncis de la televisió o de la premsa. També creiem que seria bo fer aquesta divisió perquè és important que, des de petits, estiguem informats. Ara bé, la informació ha de ser l'adient perquè tots i totes tinguem la llibertat i els arguments per dir «sí» o «no»,

- impactant i forta o sensible i comprensiva quan calgui, depenent de si es parla de les conseqüències del consum de droga o de possibles solucions,

- que no sigui en excés i repetitiva,
- el màxim d'objectiva i completa possible,
- que el missatge principal no sigui la prohibició, ja que aquesta sovint incita a fer el contrari del que es prohibeix, sinó que es prioritzi el dret a escollir i que s'expliquin els riscos de prendre drogues,

- que, quan s'informi sobre drogues, s'expliqui exactament què són, perquè les persones que en consumeixen sàpi-guen exactament què prenen.



Volem que es continuïn fent campanyes a les escoles i que, en aquestes, se'ns doni l'oportunitat de:

- ▶ parlar amb experts amb una opinió objectiva del tema,
- ▶ parlar amb persones que hagin passat una mala situació amb drogues o que s'hagin quedat soles, perquè ens expliquin com van començar a consumir drogues i com han pogut sortir-se'n,
- ▶ que ens expliquin els riscos a curt i a llarg termini del consum de droga, ja que els efectes no solament són immediats, sinó que consumir avui té conseqüències també per al demà,
- ▶ fer visites a centres de desintoxicació.

Finalment, volem que es faci més difusió de les activitats que es duen a terme en diferents espais de lleure dels barris, per tal que tinguem l'opció d'emprar el nostre temps lliure d'una manera diferent i de conèixer alternatives de passar-ho bé sense consumir drogues.

MESURES PER EVITAR EL CONSUM DE DROGUES

Hi ha propostes ben diverses que hem intentat agrupar d'acord amb els objectius:

De prevenció:

- ▶ Incentivar l'esport i altres activitats culturals i de lleure en les quals hi hagi unes normes de convivència.
- ▶ Promoure activitats que fomentin el criteri personal i l'opinió pròpia.
- ▶ Abaixar el preu, per al jovent, de les activitats de lleure: cinemes, teatres, museus i equipaments esportius.
- ▶ Formar els pares, mares i adults del nostre voltant per poder fomentar el diàleg perquè ens entenguin millor i perquè tinguin recursos per identificar quan un fill o filla té problemes de qualsevol mena i recorre a les drogues per evadir-se.
- ▶ Crear més centres d'ajuda per a les persones drogodependents i fer-ne difusió perquè tothom sàpiga que existeixen.



De persuasió:

- ▶ Apujar el preu de les drogues legalitzades: tabac i alcohol.
- ▶ Pressionar els comerciants perquè no venguin alcohol i tabac fora de les edats establertes per la llei.
- ▶ Pressionar els propietaris de discoteques, sales de ball i bars perquè abaixin els preus de les begudes no alcohòliques, ja que normalment les begudes sense alcohol són gairebé tan cares com les begudes alcohòliques de pocs graus i això fomenta el consum d'alcohol.
- ▶ Pressionar els propietaris de discoteques, sales de ball i bars perquè no hi hagi discriminacions de cap mena, sobretot de gènere i de classe, ja que de vegades es fa pagar als nois i no a les noies o, segons com vagis vestit, et fan pagar un preu o un altre.
- ▶ Pressionar els directors de les televisions o els productors de sèries perquè els patrons que hi surten siguin saludables, ja que a les sèries massa sovint veiem com nois i noies adolescents consumeixen amb excés alcohol, tabac i altres drogues i no els passa mai res, i tenen uns patrons de conducta molt poc responsables. Creiem que això no hauria de ser així ja que moltes vegades els joves imiten els seus ídols.
- ▶ Proposem sèries de televisió amb debat posterior al programa on es parli, es reflexioni i es facin activitats com convidar nois i noies amb problemes i que es rebin trucades. Aquestes sèries servirien per reflectir el món on una persona jove podria caure si estigués enganxada a les drogues i la condició social en la qual es trobaria després: sense amics, amb problemes amb la policia, amb «mals rotllos»...

Pel que fa a treure o a substituir les màquines de tabac, no vam arribar a un consens ja que hi va haver diferents parers: mentre que la majoria creiem que no s'haurien de treure, uns quants de nosaltres creiem que sí que s'haurien de treure i que només es pogués comprar tabac en botigues especialitzades. Alguns creiem que no n'hi hauria d'haver tantes i que no haurien de ser de tan fàcil accés a menors, i uns pocs pensem que també hi hauria d'haver màquines amb productes alternatius com ara xiclets. També voldríem que hi haguessin màquines expenedores de pegats de nicotina, per bé que sabem que és un medicament i, per tant, que cal consultar el metge primer.



PER AIXÒ PROPOSEM: ESPAIS DE LLEURE

Creiem que als nostres barris no hi ha prou espais per trobar-nos, reunir-nos i divertir-nos amb els nostres amics i amigues.

Proposem

Disposar d'un **espai propi**, diferent del de les persones adultes i gestionat amb les nostres pròpies normes. És necessari que hi hagi espais als barris (a l'aire lliure o tancats) on puguem fer activitats esportives, musicals, culturals... i on puguem trobar informació objectiva sobre les drogues i els riscos que comporta prendre'n.

Proposem espais:

- ▶ que siguin a l'aire lliure o en centres tancats en tots els barris
- ▶ que siguin gratuïts
- ▶ que siguin segurs
- ▶ que no tinguin barreres arquitectòniques
- ▶ que disposin de sales adaptades on puguem fer diferents activitats:
 - sala d'assaig per a grups de música
 - sala de jocs de taula
 - biblioteca i sales d'estudi per poder llegir o fer els deures
- ▶ sala d'ordinadors amb videojocs i connexió a Internet
- ▶ que estiguin nets, tant el centre com les sales
- ▶ que els lavabos estiguin també nets i que no hi falti el paper higiènic; que en el lavabo de les noies hi hagi màquines de compreses i tampons i, en tots dos lavabos, màquines de preservatius masculins i femenins
 - ▶ que estiguin ben comunicats
 - ▶ que tinguin bar o màquines de refrescos i menjar saludable

Espais on puguem:

- ▶ fer esports, amb:
 - cistelles de bàsquet
 - ping-pong
 - espais per patinar
 - ...
- ▶ ballar i escoltar música
- ▶ fer activitats programades, amb llibertat per participar-hi o no
- ▶ divertir-nos, en general
- ▶ trobar informació sobre drogues i sexualitat

Volem participar en la gestió, organització i planificació de les activitats, tot i que pensem que pot ser difícil o que segons les diferents edats voldrem unes coses o unes altres. Creiem, però, que ens podem posar d'acord en diferents qüestions:

- ▶ els horaris
- ▶ la vigilància
- ▶ com fer complir les normes

Volem centres o espais on no hi hagi cap mena de discriminació per raons de sexe, raça, condició sexual, motrius, d'intel·ligència, de religió...

DÓNA'M UN COP DE MÀ! Sexualitat segura

En l'àmbit **DÓNA'M UN COP DE MÀ! Sexualitat segura**, fem una primera reflexió: creiem que per tenir una vida saludable, s'ha de tenir una sexualitat sana, i perquè això sigui possible cal tenir bona informació i bons serveis al nostre abast. Ens adonem, però, que no tenim tot el que voldríem, ja que no coneixem els centres de salut sexual per a joves que hi ha al nostre barri, perquè n'hi ha pocs i perquè no se'n fa una bona difusió.

Les nostres propostes i reflexions concretes les agrupem en diferents blocs: comunicació; informació; formació; discriminacions; anticonceptius i embaràs no desitjat; i centres d'atenció sexual per a joves.

COMUNICACIÓ

En general, els joves ens comuniquem sense problema i parlem dels nostres dubtes sexuals amb els nostres amics i amigues, tot i que creiem que els pares i mares poden ser un bon referent per la seva experiència i són persones que ens tracten amb molta estimació; ara bé, també veiem que a molts d'ells i elles i a molts de nosaltres ens fa molta vergonya «trencar el gel» i parlar obertament d'aquests temes. Moltes vegades els pares i mares fan mala cara i, en realitat, ens demanen comunicació i intenten donar-nos confiança, però perquè això s'aconsegueixi creiem que s'hauria de parlar d'aquests temes amb serenor i normalitat.

Pensem que tots els cursos haurien de parlar de sexualitat, ja que veiem que a primària i a primer i segon d'ESO no se'n parla gaire, es fan poques visites a centres i poques xerrades. Creiem que l'educació sexual ha de ser present a tots els nivells, ja que temes com l'afectivitat o l'acceptació del propi cos es poden treballar des de petits.

Sobre la comunicació:

- ▶ S'haurien de fer tallers i xerrades informatives a càrrec d'especialistes. Es podrien fer als centres cívics o a les escoles. Si es fessin a les escoles, segons el tema que es tractés, els professors o professores no haurien de ser a l'aula perquè tinguéssim més llibertat d'expressió.
- ▶ Estaria bé fer campanyes i organitzar una mena de «saló de la sexualitat» per al jovent.
- ▶ Proposem crear una pàgina web on trobar informació i on tinguem la possibilitat de fer preguntes sense vergonya; aquesta seria una bona opció per a la gent que és molt tímida i li fa vergonya parlar d'aquests temes amb altres persones.
- ▶ Des de l'entrada a l'institut, caldria fer tutories ben preparades sobre sexualitat i visitar els centres especialitzats.
- ▶ Es podrien fer campanyes per tal d'obsequiar els joves amb preservatius, alhora que servirien per donar informació.



INFORMACIÓ

Creiem que tenim molta informació concreta sobre temes de sexualitat, però de vegades no és l'adequada, ja que moltes xerrades són repetitives i parlen només d'anticoncepció, quan la sexualitat és quelcom més ampli que abasta les relacions entre persones i l'afectivitat. A més, creiem que no es fan servir tots els recursos ni vies possibles.

Pensem que s'ha de donar més informació i fer més difusió dels centres d'atenció sexual per a joves, ja que molts de nosaltres no sabem ni que aquests centres existeixen.

És per això que creiem que en l'àmbit de la informació:

- ▶ S'hauria de fer més publicitat i difusió a través de les escoles, per correu, TV, cartells... dels centres de salut i sexualitat existents al barri i a la ciutat, per exemple creant caravanes informatives.
- ▶ S'haurien d'editar revistes gratuïtes per a joves fetes per especialistes.
- ▶ Hauria d'haver-hi programes a la televisió en franges horàries adequades.
- ▶ La informació ha de ser clara, entenedora i fent servir un vocabulari cordial.
- ▶ Cal que tinguem la màxima informació possible de tots els anticonceptius que existeixen per poder prevenir embarassos no desitjats i infeccions de transmissió sexual.
- ▶ Volem més informació sobre l'homosexualitat i altres temes susceptibles de discriminació.

FORMACIÓ

Perquè tots i totes tinguem la capacitat de decidir quan i com volem tenir relacions sexuals o sapiguem què hem de fer quan ens trobem en alguna situació de risc, cal que, a més d'estar informats, estiguem ben formats. També creiem que per millorar la comunicació amb els nostres adults cal que nosaltres fem tots els possibles.

Proposem:

- ▶ Ensenyar les mares i pares a parlar d'aquests temes amb els seus fills i filles. Podrien haver-hi formadors que els ensenyessin com parlar i «trencar el gel», com fer costat quan cal i, sobretot, com donar suport als seus fills i filles i intentar entendre la seva situació.
- ▶ Fer escoles de mares i pares per ensenyar a educar en igualtat fills i filles, i cercar maneres d'incentivar l'assistència d'aquells pares i mares que no accepten que ningú els digui com han d'educar els seus fills i filles.
- ▶ Reforçar l'autoestima i potenciar la personalitat perquè els nois i noies ens sentim segurs a l'hora de prendre qualsevol decisió.

DISCRIMINACIONS

Creiem que les discriminacions més grans les pateixen les dones, en els diferents àmbits: món laboral, esport, món de la parella, família... Per superar aquesta situació desigual, creiem que cal dur a terme actuacions concretes a través de diferents agents, incloent-hi l'escola, la família, els polítics, els mitjans de comunicació i, en general, tota la societat.

Encara hi ha moltes empreses que creuen que les dones no estan prou preparades per treballar en el mateix lloc que un home o que pel fet de tenir fills no poden ocupar llocs de responsabilitat. Creiem que es bo que les dones ocupin llocs de responsabilitat per poder fer les coses d'una manera igualitària i justa, i han de poder expressar en el món empresarial les seves idees i demanar que es compleixin tots els seus drets.

Moltes vegades les noies són rebutjades perquè no compleixen amb els estereotips de bellesa imposats, com ara tenir molt pit, o per ser obesas. Aquestes situacions creen estats d'angoixa i inseguretat, cosa que es podria alleugerir des de l'educació rebuda a l'escola, a casa i a través dels mitjans de comunicació.



Una altra discriminació que veiem que hi ha a la nostra societat és la que pateixen les persones homosexuals.

Creiem que els mitjans de comunicació poden ser una eina molt valuosa, però sovint no és així: a la televisió, per exemple, es fan discriminacions o es creen estereotips a través d'anuncis i sèries que perjudiquen diferents col·lectius.

Alguns de nosaltres creiem que quan a les discoteques deixen entrar les noies sense pagar s'està fent una discriminació sexual ja que es tracta d'una qüestió de màrqueting.

Proposem:

► Per tal de construir una ciutat on hi hagi igualtat d'oportunitats per a homes i dones, el més important és educar des de petits els nens i nenes en la igualtat, tant a casa com a l'escola, i no exposar-los a situacions sexistes.

► Que els polítics evitin un ús discriminatori del llenguatge en els seus discursos.

► Respectar i tractar d'igual manera nois i noies.

► Fer més campanyes publicitàries. La de «Talla amb els mals rotllos» la van retirar ben aviat, sense que donés temps que el missatge arribés a la gent.

► Posar fi d'una vegada a les discriminacions que pateixen els col·lectius de gais i lesbianes amb campanyes publicitàries de conscienciació i xerrades als centres escolars.

► Denunciar les situacions de desigualtat.

► Fer un tractat sobre la igualtat d'oportunitats a la ciutat de Barcelona:

- el principi més destacat d'aquest tractat hauria de ser no rebutjar ningú per raó del seu sexe, sinó fixar-nos en les aptituds personals,

- caldria destacar els aspectes laborals, que tothom cobrés el mateix si es fa la mateixa feina i que les oportunitats i les condicions d'accés a un lloc de treball fossin les mateixes per a homes i dones,

- caldria conscienciar el món empresarial que el fet de ser dona i tenir fills no ha de ser cap obstacle per exercir qualsevol tipus de treball.

► Vetllar pel compliment d'unes possibles normes referents a la igualtat de sexes a les empreses. Atorgar subvencions i beques a les empreses capdavanteres en aquest aspecte.

► Demanar al Síndic de Greuges que denunciï davant els mitjans de comunicació qualsevol situació de discriminació.

ANTICONCEPTIUS I EMBARÀS NO DESITJAT

Creiem que la manera més fàcil de prevenir embarassos no desitjats i infeccions de transmissió sexual és sent més responsables en els nostres actes.

La millor actuació per prevenir un embaràs no desitjat és utilitzar anticonceptius de barrera. El més estès entre el jovent és el preservatiu, però és car per a nosaltres i no el tenim gairebé mai al nostre abast. Cal anar a una farmàcia a comprar-ne i això fa que ens «tallem» molt. Per això proposem que s'instal·lin màquines expenedores a tots els llocs on acostumem a trobar-nos els joves com ara les escoles, instituts, bars, discoteques, centres cívics... i que els preservatius tinguin un preu baix o siguin gratuïts.

Sabem que hi ha adults que diuen que no hem de tenir màquines expenedores de preservatius als instituts perquè hi ha alumnes molt joves. No hi estem d'acord, perquè pensem que els més petits s'han de familiaritzar i conèixer l'existència dels preservatius.



Proposem:

- ▶ Potenciar la utilització i distribució d'anticonceptius per prevenir embarassos no desitjats i infeccions de transmissió sexual.
- ▶ Tenir més fàcil accés als mètodes anticonceptius.
- ▶ En el cas d'un embaràs no desitjat, rebre suport, sobretot econòmic, per part de l'Administració.
- ▶ La creació de centres d'acolliment i informació per a les joves que es queden embarassades i els joves implicats, perquè no es trobin soles i puguin decidir per elles mateixes què volen fer.
- ▶ Alguns de nosaltres creiem que cal fer campanyes per sensibilitzar els nois i les noies que en un embaràs la responsabilitat és mútua.
- ▶ Que hi hagi màquines expenedores de compreses i tampons, als mateixos llocs on n'hi ha de preservatius.
- ▶ Que hi hagi màquines expenedores gratuïtes de preservatius, tant masculins com femenins. Sabem que hi pot haver gent que faci gamberrades amb els preservatius, però creiem que si es posen en llocs estratègics, com ara els lavabos de les escoles, o en llocs una mica reservats i íntims, tothom els utilitzarà amb responsabilitat.

En l'única proposta que no estem del tot d'acord és amb la llibertat i facilitat que han de tenir les joves per avortar:

- ▶ Estem d'acord que el més important és que tothom estigui ben informat de les conseqüències que comporta avortar, i com i on es pot fer.
- ▶ Alhora creiem que també hem de tenir més informació sobre la «pastilla de l'endemà»: com es pot aconseguir i quines conseqüències té. Ha de quedar clar que no es tracta d'un anticonceptiu, sinó d'un abortiu.
- ▶ Alguns pensem que, en tot cas, s'hauria de recórrer a l'avortament en últim terme.
- ▶ Creiem que, a la nostra edat, la decisió final sobre avortar o no ha de ser de la noia, ja que és qui patirà les conseqüències directes de l'embaràs i el part.



PER AIXÒ PROPOSEM: CENTRES DE JOVES D'ASSISTÈNCIA SEXUAL

Pel que fa als centres de salut dels nostres barris, pensem que no n'hi ha cap que sigui específic per a joves i, si n'hi ha, semblen centres d'adults i no ens sentim prou bé per anar-hi amb tota confiança i llibertat. Uns quants de nosaltres donem importància al fet que les persones que treballin en aquests centres siguin joves, ja que ens donen més confiança. En canvi, d'altres pensem que hem de promoure la igualtat i que el més important és que les persones siguin amables, transmetin confiança i siguin especialistes.

Volem que es creïn centres per ajudar i informar les persones joves que tinguin problemes amb un embaràs no desitjat, com ara un Centre Jove d'Anticoncepció i Sexualitat, on puguem rebre informació i atenció en matèria de salut sexual i on puguem parlar amb llibertat i fer consultes anònimament, si cal.

Proposem centres:

- ▶ On es dispensi un tracte sensible i on el personal, des del conserge fins a l'equip mèdic, sigui tolerant i no es rigui de ningú.
- ▶ Amb equips d'especialistes.
- ▶ Amb atenció individualitzada, en cabines i no en sales separades per cortines.

- Públics i on s'asseguri la discreció en la consulta.
- On es pugui atendre demanant hora o en cas d'urgència.
- Que estiguin sempre oberts i on el servei sigui gratuït. Podria haver-hi també un servei telefònic les 24 hores del dia.
- En tots els barris, perquè en tinguem un a prop del lloc on vivim.
- Independents del Centre d'Atenció Primària, on ens informin i assessorin i on puguem anar-hi sense que els pares o adults ho sàpi-guen.
- Subvencionats per l'Administració.
- Amb una bona difusió i publicitat perquè tots els nois i noies els coneguem



ANEM A COMPRAR! Alimentació saludable

En l'àmbit **ANEM A COMPRAR! Alimentació saludable**, creiem que per gaudir d'una vida saludable s'ha de seguir una alimentació equilibrada i tenir uns hàbits alimentaris saludables i, perquè això sigui possible, cal disposar de bona informació. Pensem que la publicitat i els missatges presents en els mitjans de comunicació influeixen en les nostres conductes i que hem de canviar les nostres maneres de fer. Som conscients que moltes coses no canviaran si nosaltres no canviem els nostres hàbits, les nostres maneres de pensar i les demandes que fem al nostre entorn. Finalment, bona part de nosaltres considerem que tenim molta informació, però alhora veiem que molts dels nostres companys i companyes no; això vol dir que no hi ha una bona difusió de la informació. Per això fem les reflexions i propostes següents.

Les nostres propostes i reflexions concretes les agrupem en cinc blocs: informació, publicitat, moda, alimentació i hàbits, i restaurants.

INFORMACIÓ

- S'hauria d'informar de quins aliments són perjudicials per a la salut si es prenen amb excés.
- S'haurien de fer campanyes explicatives sobre la piràmide d'alimentació perquè tothom conegui quina és l'alimentació adequada.
- Seria bo promoure el menjar d'altres cultures perquè tinguem més varietat a l'hora d'escollir, sense caure en els menjars ràpids.



- Partint de la base que l'alimentació de la gent jove ha de ser equilibrada, la informació que cal donar ha de ser precisa, clara i de fonts fiables. També cal informar de les conseqüències tan negatives que comporten els mals hàbits alimentaris (trastorns alimentaris com la bulímia nerviosa o l'anorèxia) i indicar quins són els pilars bàsics d'una dieta equilibrada i saludable i els seus beneficis.

- La informació ha de ser neutral, sense fins comercials.
- Cal fer més difusió de la guia de restaurants de Barcelona, perquè no arribi a tothom. Aquesta hauria d'incloure més restaurants econòmics.
- La informació es pot donar des de: qualsevol mitjà de comunicació, revistes adreçades als nois i noies, centres mèdics, escoles...

- Es podrien organitzar xerrades divulgatives a les escoles, amb fòrums telemàtics entre diferents centres per tal de contrastar les diferents opinions de la gent jove, per exemple creant una pàgina web. La informació hauria de ser més pràctica i didàctica ja que la informació teòrica resulta més avorrida per a nosaltres.

PUBLICITAT

La publicitat crea estereotips que no són «normals» i que influeixen en la nostra manera de vestir, de menjar... Hi ha joves, però, que no es deixen influir i creen la seva pròpia moda, encara que no sempre se'ls accepta. Ara bé, tots, en un moment o un altre, ens deixem influir. No s'ha d'utilitzar la imatge física del home o de la dona com un model ideal que tots i totes hauríem de seguir. Moltes vegades la publicitat pretén fer-nos creure que per posar-nos una peça de roba concreta o menjar segons què, serem més feliços o ens sentirem millor. Cal, doncs, que disposem d'eines per tenir esperit crític i no deixar-nos influir.

Proposem:

- ▶ La publicitat ha d'implicar-se a donar valor a la persona, incentivant-la a voler tenir i mantenir un criteri coherent i responsable pel que fa a la seva salut.
- ▶ Eliminar la imatge del cos perfecte de les campanyes publicitàries; d'aquesta manera, els nois i noies podrien deixar de desitjar el que no són i s'acceptarien més tal com són.
- ▶ Fer campanyes de publicitat per conscienciar el jovent que pensi més en la seva salut i no tant en qüestions estètiques.
- ▶ Una publicitat:
 - més honesta, i si un producte té algun inconvenient s'hauria d'indicar,
 - que no sigui tendenciosa ni enganyosa,
 - que se serveixi de persones del carrer, no estereotipades,
 - sense una persuasió tan agressiva,
 - que no faci discriminacions per raons de sexe, raça o classe.
- ▶ Vigilar molt de prop el contingut de les revistes per a joves.
- ▶ Evitar que es pugui comercialitzar cap producte que pugui ser perillós per a la salut.
- ▶ Els personatges que surten en els anuncis i els programes per a joves haurien de correspondre a estètiques diverses i no encasellar una estètica amb un determinat tipus de persona (per exemple, persona prima = persona amb èxit).
- ▶ Menys anuncis d'empreses de *fast food* o menjar ràpid en horaris infantils o, en tot cas, fer anuncis de menjar més saludable tipus bufet.
- ▶ Que l'Ajuntament prohibeixi les campanyes agressives i que vagin en contra del que hem escrit.

MODA

Salut i moda poden ser compatibles si no ens deixem influir excessivament per aquesta última.

Proposem:

- ▶ No permetre que a les passarel·les desfilin models amb trastorns alimentaris i que no representen gens la veritable forma del cos femení.
- ▶ Impedir que les botigues de roba només exposin talles petites i vigilar que les talles segueixin el patró universal.
- ▶ Disseny de roba amb materials que no siguin nocius per a la pell, sinó transpirables i còmodes.
- ▶ Més informació sobre el calçat i els teixits més adequats, quins avantatges i inconvenients té posar-se segons quines coses.

ALIMENTACIÓ I HÀBITS

El físic no sempre depèn de si es menja molt o poc; es tracta de seguir una dieta equilibrada i combinar-la amb la pràctica d'exercici físic; també depèn de la constitució física de cadascú.



Creiem que s'ha de vetllar per l'autoestima de totes les persones, perquè una persona pot perdre l'autoestima pel fet de no «ser perfecta». El més important és mirar-se, acceptar-se i estimar-se. Tots hauríem de ser respectuosos davant qualsevol diferència: no és tan important com vesteix algú o quin pes té, sinó com és per dins. Sembla una cosa molt òbvia, però de vegades no ens adonem que podem ferir l'altra persona i fer-li baixar l'autoestima.

Participar en la cuina de casa serveix per adquirir hàbits que més endavant ens faran falta en la nostra vida; ara bé, s'ha de tenir cura de no picar.

Quan sortim amb els amics, se sol caure gairebé sempre en una alimentació desequilibrada, ja que és gustosa i més barata, ràpida i còmoda de menjar. Tot i que moltes vegades pot tenir un bon aspecte, en els establiments de menjar ràpid sovint no saps què menges; per tant, hem de millorar els nostres hàbits i buscar alternatives a aquest tipus de menjar.

Malgrat que ens agraden molt les lllaminadures, sabem que no són saludables perquè tenen molt de sucre; ens cal, doncs, limitar-ne el consum.



Proposem:

- ▶ En el supermercats hi hauria d'haver més informació de tots els aliments; hi podria haver una persona de l'Administració o sense cap interès comercial per aclarir qualsevol dubte sobre els aliments o l'etiquetatge.
- ▶ Que no hi hagi engany amb els productes *light*, «sense sucre»...
- ▶ Abaratir els preus dels centres esportius, amb subvencions o ajudes, per tal que hi puguem anar amb freqüència.
- ▶ Que els pares i mares no vesteixin els infants com si fossin adults i que ens deixin triar, quan som més petits, el que ens volem posar i quan som més grans que ens deixin més llibertat per anar com vulguem.
- ▶ Que els pares i mares ajudin a crear una bona alimentació i fugin dels menjars preparats i dels *fast food*. Sabem que moltes vegades som els fills i filles els qui impulsem els pares i mares a anar a un establiment de menjar ràpid, però pensem que són ells els qui han de saber mesurar que un cop de tant en tant no passa res, però que si esdevé un hàbit resultarà molt perjudicial per a la salut.
- ▶ Que siguin els professionals sanitaris els qui ens diguin quins són els aliments adients d'acord amb la nostra edat, constitució i activitat.
- ▶ Promoure l'hàbit de menjar «llaminadures saludables» com ara fruita fresca o fruits secs, i incloent-hi productes d'altres cultures que també siguin saludables.
- ▶ Que els joves s'impliquin més en la compra i la confecció dels menús familiars, amb vista a:
 - aprendre a menjar i portar una alimentació equilibrada i variada,
 - controlar el consum de menjars preparats que porten conservants i colorants i evitar els greixos,
 - aprendre a comprar tenint en compte la relació entre qualitat i preu,



– aprendre a vetllar per la nostra salut mentre aprenem a tenir iniciativa pròpia.

► Pel que fa a l'etiquetatge dels productes, la informació:

– hauria de ser clara i entenedora per a qualsevol persona,

– hauria de ser ben visible,

– hauria d'indicar el valor nutricional i la composició del producte,

– hauria d'indicar si es tracta d'un producte transgènic,

– hauria d'avisar de les possibles conseqüències d'un abús del producte.

RESTAURANTS

Els joves anem als establiments de *fast food* perquè són ràpids, barats, podem fer-hi soroll i ens hi sentim còmodes. En alguns restaurants convencionals no ens deixen entrar perquè anem en grup.

Hi hauria d'haver més restaurants d'altres cultures. Conèixer altres tipus de dietes ens enriqueix perquè fan servir altres aliments als quals els mediterranis no estem acostumats i, en canvi, són sans i bons. Només acostant-nos a la cuina d'altres cultures les arribarem a conèixer.

► Els locals de *fast food* haurien de fer menús més saludables, ja que el tipus de menjar que s'hi serveix engreixa i no és saludable.

► Es podrien crear espais de degustació i receptaris per conèixer altres maneres de cuinar.

► Tots els restaurants, en la mesura que es pugui, haurien de dir d'on provenen els aliments que fan servir.

► Proposem que hi hagi establiments que ofereixin aliments bons, sans i a bon preu.

► Demanem menús per a joves en alguns restaurants.

► Proposem crear vals de descompte per a estudiants de 15 a 22 anys, és a dir, en edat escolar i universitària, en bufets que tinguin una cuina bona i saludable.

PER AIXÓ PROPOSEM: A L'ESCOLA I A L'INSTITUT

Tenir una alimentació saludable és molt important per a nosaltres, tant per al nostre creixement com per adquirir hàbits que més endavant ens serviran per alimentar-nos correctament. Creiem que l'escola i el menjador escolar tenen un paper important en la nostra educació alimentària i d'hàbits.

Proposem:

► Que els menús dels centres escolars siguin més variats.

► El control en la utilització d'aliments preparats o precuinats que estiguin congelats en els menús escolars; sabem que hi ha aliments que és necessari tenir-los congelats, però d'altres de vegades s'utilitzen per comoditat.

► Que ens deixin amanir i salpebrar els nostres plats.

► Que els cuiners i cuineres facin cursos de reciclatge per fer una cuina més variada.

► Bufet lliure als menjadors escolars.

► Crear una comissió d'alumnes per poder intervenir en la planificació i organització dels menús escolars.

► Limitar el nombre de màquines expenedores de begudes gasoses i pastisseria industrial a les escoles, en benefici de les que continguin fruita i productes lactis o derivats.

► En la mesura de les seves possibilitats, les escoles haurien de tenir cuina pròpia i, en el cas de recórrer a una empresa dedicada al servei d'àpats, tenir cura que els menús siguin variats i servir-los calents.



► Millorar l'aspecte del menjar de l'escola, ja que la presentació també és important i moltes vegades sembla que ens donin «ranxo».

► Que els monitors i monitores de menjador siguin persones agradables, educades, respectuoses i que ens tractin d'acord amb l'edat que tenim. Haurien de ser educadors i educadores en alimentació.

► Organitzar tallers o crèdits a les escoles que facin referència a l'alimentació.

► Fer trobades de gent jove amb diferents especialistes: metges, dietistes, psicòlegs i professionals d'àmbits diversos -empreses d'alimentació, mitjans de comunicació, món de la moda i de la publicitat-, per intercanviar opinions, idees i experiències, amb l'objectiu d'afavorir un canvi en la societat.

► Educar de manera que els joves estiguin segurs d'ells mateixos: deixar de donar tanta importància al físic i educar formant un criteri que permeti veure el que és coherent i el que perjudica.

► Que dins el programa de ciències naturals s'informi dels hàbits alimentaris saludables.

► Incloure a l'escola un crèdit, teòric i pràctic, de cuina saludable.

Per acabar, voldríem que prenguéssiu en consideració aquestes idees que us exposem al voltant de com ens agradaria que fos la salut de Barcelona i de tots els seus ciutadans i ciutadanes.

Barcelona, maig de 2005



Centres educatius participants en la X Audiència Pública als nois i noies de Barcelona

Ciutat Vella

Escola Pia Sant Antoni

Escola Sant Felip Neri

Eixample

CEIP Joan Miró

Sants-Montjuïc

CEIP Barrufet

Escola Joan Pelegrí

IES Lluís Vives

Escola Sant Medir

Sarrià-Sant Gervasi

Escola Nausica

Centre Educatiu Projecte

IESM Josep Serrat i Bonastre

Les Corts

IES Joan Boscà

Gràcia

IES La Sedeta

Escola Sadako

IES Secretari Coloma

IES Vila de Gràcia

Horta-Guinardó

CEIP Àngels Garriga

IESM Anna Gironella de Mundet

CEIPM Els Pins

IESM Ferran Tallada

CEIP Heura

Escola Especial Mare de Déu de Montserrat

Escola Virolai

Nou Barris

IES Carrasco i Formiguera

Sant Andreu

IES Dr. Puigvert

IES L'Alzina

CEE Sants Innocents

Sant Martí

IES Joan d'Àustria

IESM Joan Manuel Zafra

Hospitalet

IES Bisbe Berenguer

Nois i noies que han participat en la redacció del document:

Francesc Xavier Bautista Jimenéz, Ariadna Moraga Domínguez (**CEIPM Els Pins**)

Nina Eriksen Ramón, David Belzunze Parranco (**Escola Joan Pelegrí**)

Laura Cañabate Berenguer, Berta Mas Parés (**IES Joan Manuel Zafra**)

Gerard Fernandez Morató, Coral Martínez Suárez (**IES L' Alzina**)

Pol García Paredes (**Escola Especial Mare de Déu de Montserrat**)

Guillem Navarro Escarp, Clara Terradas Santamaria (**Centre Educatiu Projecte**)

Pol Beckmann Brachatell (**IES Vila de Gràcia**)

Miriam Murillo Labandeira, Joana Pozo Navarro, Mariana Martínez Salmerón, Ferran Canela Vallermoso (**Escola Sant Medir**)

Adriana Camps Miranda, Enric Omaña Alsina (**Escola Virolai**)

Aquesta Audiència compta amb la col·laboració de l'Agència de Salut Pública i el Col·legi Oficial de Farmacèutics de Barcelona.